УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 25 октября 2024г

САД 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  25/5 | 7,01  1,3  2,52 | 5,09  1,3  4,41 | 20,39  16,0  14,47 | 151,3  92  94,15 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 9,53 | 9,49 | 43,84 | 303,45 |  |
| 2 завтрак | Кисель | 110 | 0 | 0 | 10,5 | 35,6 | 233 |
| Обед | Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 30  180  130  70  180  55 | 0,18  8,16  4,2  9,66  0,51  2,9 | 0  8,0  3,23  4,97  0  0,6 | 0,33  20,93  29,72  36,65  24,23  26,9 | 2,1  165  156,4  115,3  90  126 | 5  86  191  144  241  8 |
|  | За обед | 645 | 25,61 | 16,89 | 138,76 | 654,8 |  |
| Ус. полдник | Азу по татарски  Чай с лимоном  Хлеб | 180  180  10 | 14,53  0,06  2,07 | 10,3  0  0,22 | 19,46  7,75  12,0 | 242,0  38,28  56,75 | 637  263  8 |
|  | За полдник | 370 | 16,66 | 10,53 | 39,21 | 337,03 |  |
|  | Всего за день |  | 51,18 | 46,91 | 232,25 | 1431,78 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню на 25 октября 2024г

ЯСЛИ 1-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,26  1,08  2,1 | 3,07  1,08  4,44 | 18,29  12,67  12,06 | 129,75  76,67  68,1 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 7,36 | 7,51 | 39,33 | 255,85 |  |
| 2 завтрак | Кисель | 110 | 0 | 0 | 10,5 | 35,6 | 233 |
| Обед | Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Рис с маслом  Рыба тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 20  150  110  60  150  40 | 0,12  6,28  3,0  6,1  0,43  1,88 | 0  4,3  2,32  3,47  0  0,28 | 0,22  18,76  22,9  30,32  20,45  19,92 | 1,4  141,1  128,5  70,88  83  85,6 | 5  86  191  144  241  8 |
|  | За обед | 550 | 17,81 | 12,37 | 112,57 | 518,38 |  |
| Ус. полдник | Азу по татарски  Чай с лимоном  Хлеб | 150  150  10 | 7,74  0,06  1,88 | 7,38  0  0,2 | 12,66  6,43  11,5 | 189,2  23,56  47,56 | 637  263  8 |
|  | За полдник | 310 | 5,76 | 4,6 | 46,39 | 276,32 |  |
|  | Всего за день |  | 39,48 | 35,66 | 186,5 | 1182,63 |  |